

Activitatea fizică pentru copii și adolescenți (5-18 ani)

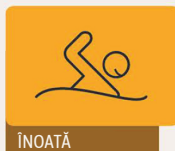


Fii activ

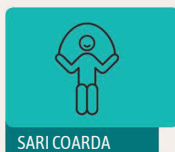
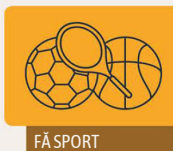
Fă mișcare fizică
de-a lungul
întregii zile

Toate activitățile
ar trebui să te
încălzească și să îți
crească ritmul respirator

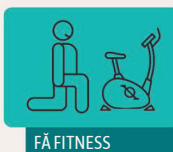
Țintește pentru
o medie de
60
de minute de mișcare
fizică zilnică



Activități care
să-ți dezvolte
motricitatea,
abilitățile și
tăria oaselor și
a mușchilor



PE PARCURSUL
SĂPTĂMÂNII



Devino puternic



Mișcă-te mai mult

#sport

#viață sănătoasă

#cultură

ÎN STARE
DE BINE
Program pentru ONG-uri
susținut de Kaufland

SCORE
SPORTUL ÎN COMUNITATE: ONOARE, RESPECT ȘI EDUCAȚIE

CUM SĂ FACEM
SPORT ZILNIC

Proiect finanțat în cadrul programului
În Stare de Bine, susținut de:



Implementat de:



Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a programului "În Stare de Bine".

www.instaredebine.ro

#InStareDeBine #implicareafacediferenta #kaufland #fisc

#sport

#viață sănătoasă

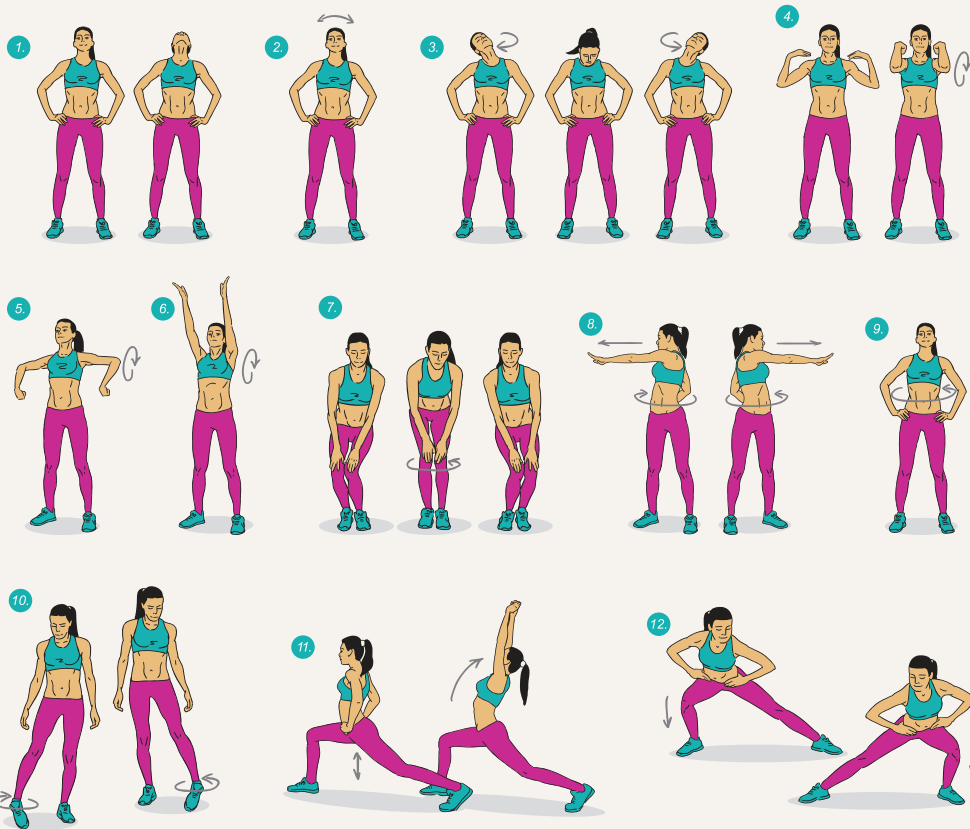
#cultură

ÎNCEPE CU ÎNCĂLZIREA...

Rutina de încălzire prezentată mai jos, se execută ușor și cu mișcări controlate.

Fiecărui tip de exercițiu i se vor aloca 30 de secunde.

Pentru a intra mai ușor în antrenament sau în jocul de baschet, încălzirea se încheie cu 5 minute de alergare ușoară.



1. Lasă capul pe spate, apoi aduc bărbia în piept

2. Înclină capul în lateral, prin apropierea urechii de umăr

3. Rotește gâtul în sensul acelor de ceasornic și invers

4. Cu palmele pe umeri, rotește brațele

5. Rotește coatele în sensul acelor de ceasornic și invers

6. Rotește brațele în sensul acelor de ceasornic și invers

7. Cu palmele pe genunchi, rotește genunchi

8. Rotește ușor, din poziție statică, braț-picior opus

9. Cu palmele pe șolduri, rotește bazinul

10. Cu vârful piciorului pe sol, rotește gleznele

11. Din fandare, du ușor brațele ridicate spre piciorul din spate

12. Cu palmele pe șolduri, lasă-te în fandari laterale

...CONTINUĂ CU ANTRENAMENTUL

Rutina de antrenament de mai jos durează mai puțin de 10 minute.

Cele 12 exerciții de mai jos trebuie efectuate în succesiune rapidă, alocând 30 de secunde fiecăruia.

Încearcă o pauză cât mai scurtă între exerciții (10-30 de secunde), în funcție de nivelul tău de pregătire fizică.



1. Săritură cu forfecare

2. Poziție de șezut cu sprijin la perete

3. Flotări

4. Abdomene

5. Pas urcat pe scaun, cu alternare picior

6. Genuflexiuni

7. Flotare pentru triceps, cu ajutorul unui scaun

8. Planșă

9. Alergare pe loc cu genunchii sus

10. Fandări, cu alternare picior

11. Flotare cu rotație laterală, cu alternare parte

12. Planșă laterală, cu alternare parte